

SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuk ve ergenlerin bağımsızlaşması ve bir birey olarak var olması sürecinde hem ebeveynlerimizin kendi sınırlarını belirlemesi hem de çocuklarından beklentilerini doğru bir şekilde ifade edebilmesi açısından sınırları çocuklarla birlikte belirlemek önemlidir. Aynı zamanda çocuğun/ergenin de kendi sınırlarını belirlemesi ve bunu doğru bir şekilde ebeveynlerine aktarması aile içi iletişim açısından önemlidir.



SINIR NEDİR?

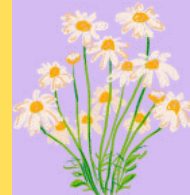
Sınır, günümüzde sık kullanılan bir kavramdır. Örneğin ülke sınırları, yaşadığımız şehrin sınırları, bahçemizin veya evimizin sınırları, ev içerisindeki sınırlar, kişisel, fiziksel, duygusal sınırlarımız gibi birçok sınır türü vardır. Dolayısıyla her biri için de ayrıca tanımlamalar gerekir.

Genel manada “Sınır” kelimesi için bir tanım yapacak olursak şöyle diyebiliriz: Sınır; bizi diğerinden ayıran kendi istek, ihtiyaçlarımızı belirtmemize ve karşımızdakinin de istek, ihtiyaçlarını fark etmemize olanak sağlayan bir kavramdır.

SINIR KOYMA (VELİ)



BISMILRAM.MEB.K12.TR



0 (412) 503 70 40

BAŞLICA SINIR TÜRLERİ

Kişisel Sınır

Kişisel sınırlar; tercihlerin, değerlerin, sorumlulukların dile getirilerek karşılıklı saygı beklenen sınırlardır. Örneğin bir başkasının eşyasını kullanmadan önce izin almak, birbirimizin mahremiyetine saygı duymak (bir başkasının odasına girerken kapıyı çalmak) veya bir çocuğa seçim hakkı tanımak vb.

Fiziksel Sınır

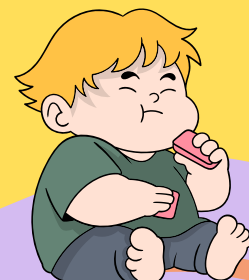
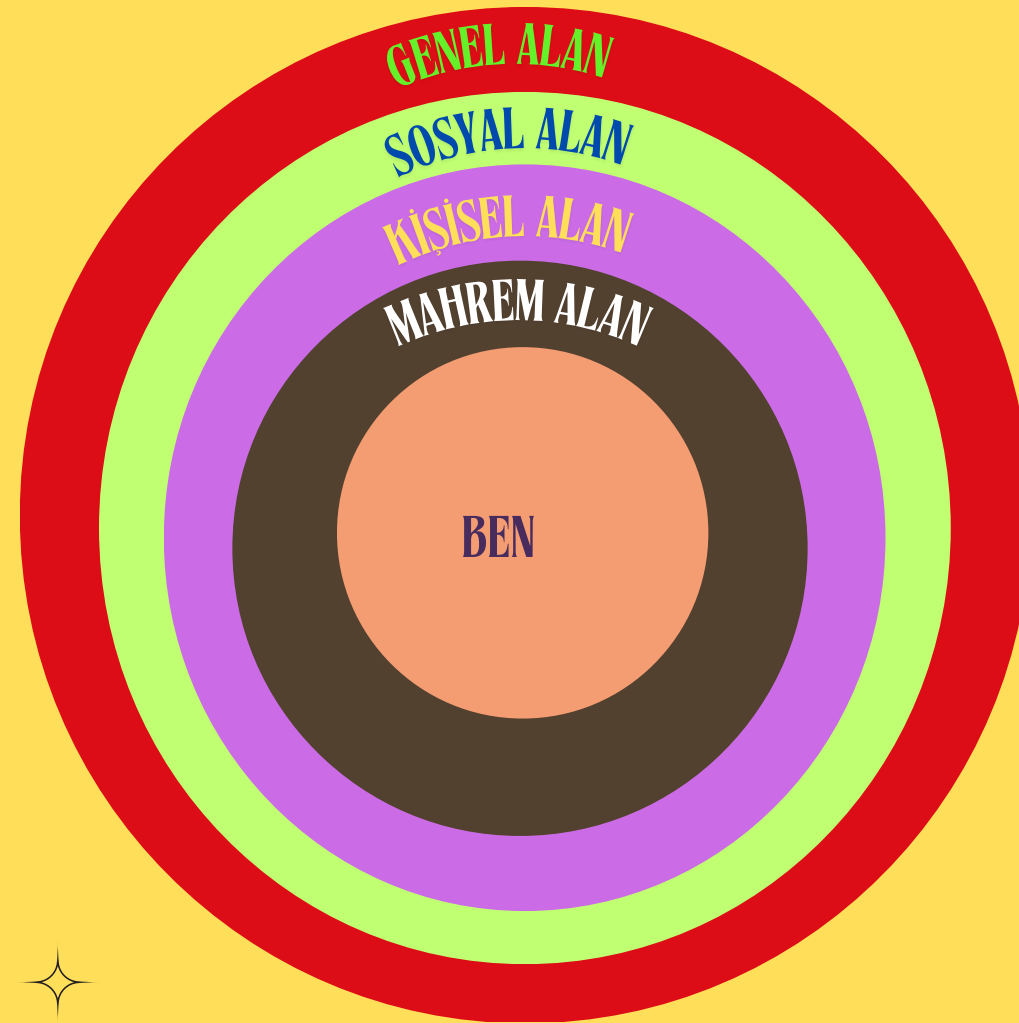
Fiziksel sınırlar; bedenimizi, mahremiyetimizi korumak için oluşturduğumuz sınırlardır. Çocuk iken belli başlı eylemlerde ebeveynlerin çocuklarının fiziksel sınırları içerisinde olması gerekebilir. Örneğin çocuğa duş aldırarak gibi. Fakat zaman içerisinde çocuğun bağımsızlaşması ve kendi fiziksel sınırlarını koruması son derece önemlidir.

Duygusal Sınır

Duygusal sınırlar; çocuğun/ergenin duygusal istismar yaşamaması adına iletişim kurduğu kişilerle sınırlarını belirlemesini içerir. Bu maksatla birey, duygularını rahatlıkla dile getirebilmelidir. Bunu yapabilmesi için bireylere herhangi bir duygunun "ayıp" ya da yanlış olmadığını öğretmek gerekir. Örneğin çocuk bir şeyden korktuğunda "bundan da korkulur mu canım?!" gibi bir ifade çocuğun bir sonraki herhangi bir korku dolu yaşantısında kendini ifade ederken çekinmesine yol açacaktır. Dolayısıyla bireylerin duygusal sınırlarını belirlemeleri ve sınırlara saygı duyulması gereklidir.



SINIR ÇEMBERİ



PEKİ SINIRLAR NASIL OLUŞTURULUR?



Biraz önce bahsettiğimiz sınırlarımızı belirlerken kendimizi açık ve net bir şekilde ifade etmeliyiz.



Çocuğun/ergenin seçimler yapmasını teşvik etmeliyiz.



Çocuğun/ergenin sınırlara dair farkındalığını artırmak amacıyla rol model olmalıyız.



Çocuklar için sınırlar belirlenirken ebeveynlerin ortak karar alarak birbiriyle çelişmemesini göz önünde bulundurmalıyız.



Çocuğun/ergenin kendi sınırlarına yönelik ya da bir başkasının sınırlarına yönelik farkındalıkla gerçekleştirdiği davranışları takdir etmeliyiz.